

LEGUMI

LEGUMINOSE

TERRENI FERTILIZZATI

SIMBIOSI  
CON BATTERI  
RHIZOBIUM

SULLE RADICI

SI USANO I SEMI

MEIODO DELLA ROTAZIONE DELLE  
COLTURE

FISSANO L'AZOTO

POSSONO ESSERE

X COSTRUIRE LE  
PROTEINE

FRESCHI

SECCHI

SONO ORTAGGI

FUNZIONE  
BIOREGOLATRICE

CONTENUTO ACQUA  
60-80%

4° GRUPPO  
INRAN

VALORI  
NUTRIZIONALI

FUNZIONE  
PLASTICA

2° GRUPPO  
INRAN

LIPIDI SCARSI  
1-2%

VITAMINE  
IDROSOLUBILI

ACQUA 40-43%

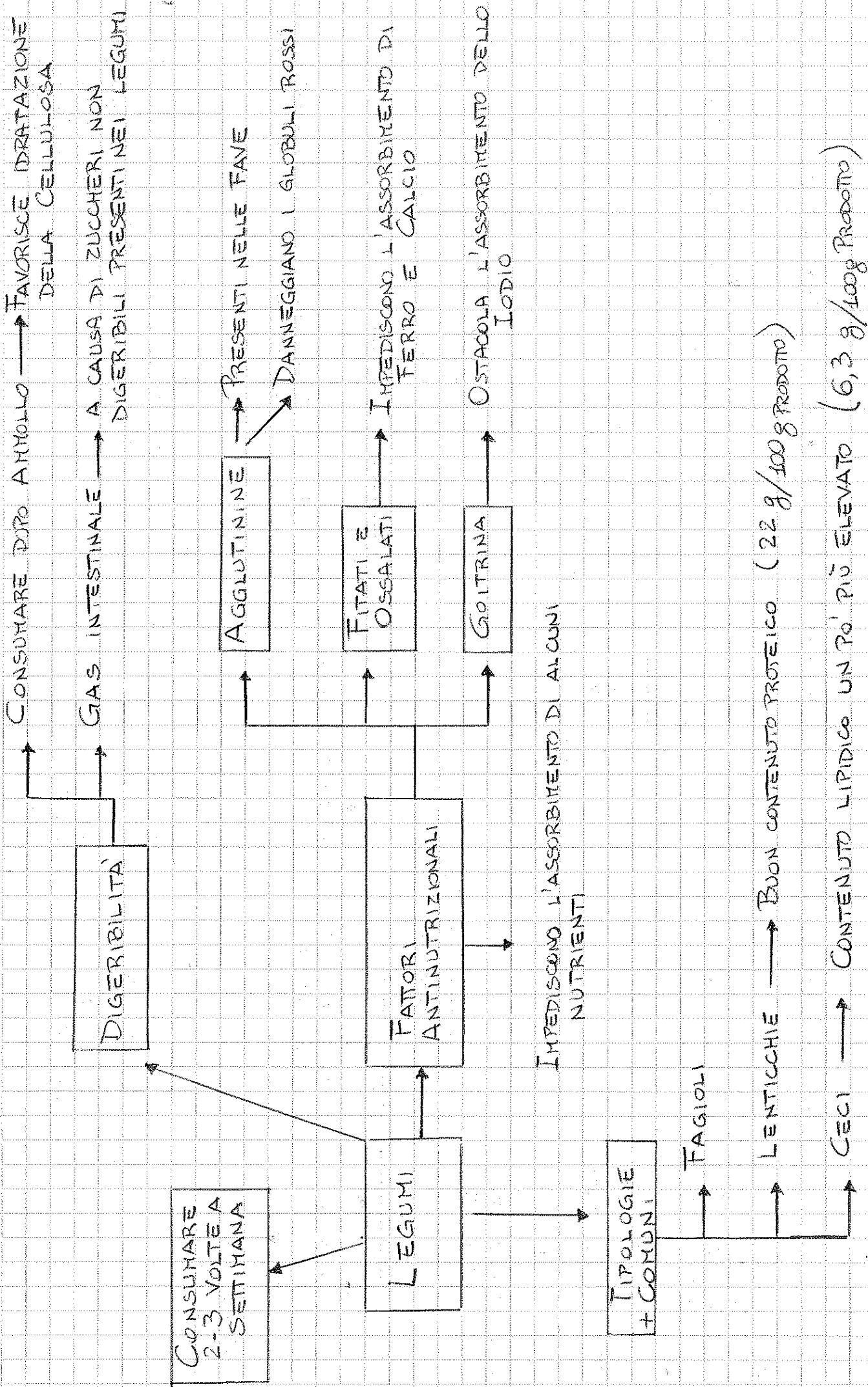
PROTEINE A  
MEDIO VALORE BIOLOGICO  
20-40%

ECCEZIONE  
SOIA: 20% LIPIDI

- B1, B2  
- PP  
- ACIDO FOLICO

20-40%

SALI MINERALI  
- FERRO  
- POTASSIO  
- CALCIO  
- MAGNESIO



# VALORE NUTRITIVO DEI LEGUMI

